

Pollo Crujiente al Horno

Tipo de Receta: Primer Plato

La receta hace: 5

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

aceite en aerosol

2 o 3 sacudidas de salsa picante (aproximadamente ½ cucharadita)

1 taza de suero de leche “buttermilk”

4 tazas de cereal “Cornflakes”

10 muslos de pollo sin piel

¼ de cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos.
3. Coloque el cereal en una bolsa de plástico y aplaste hasta que las hojuelas queden molidas.
4. Coloque el cereal molido en un plato llano.
5. Cubra una bandeja para horno con papel de aluminio, luego rocíe con aceite en aerosol.
6. Vierta el suero de leche “buttermilk” en un plato llano, agréguele la salsa picante y mezcle bien.
7. Sumerja cada pieza de pollo en la leche y luego páselas por el cereal molido.
8. Coloque el pollo en la bandeja para horno y hornee hasta que se forme una capa dorada por fuera y la carne no se vea rosada por dentro (aproximadamente una hora).
9. Asegúrese que la carne esté completamente cocida usando un termómetro para carne. El pollo está cocido cuando la temperatura llega a 165 grados o más.
10. Retire las piezas de pollo de la bandeja y sirva.
11. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 mulo

Cantidad por Ración

Calories 270 Calorías de Grasa 60

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g 11%

Grasa Saturada 2 g 10%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 135 mg 45%

Sodio 470 mg 20%

Carbohidrato Total 22 g 7%

Fibra Dietética 1 g 4%

Azúcares 5 g

Proteína 30 g

Vitamina D 9%

Calcio 7%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 5.7; 7/7/14